

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	5 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON POLLO FRUTA
10 NO LECTIVO	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	13 ARROZ CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN POLLO ASADO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 BRÓCOLI CON PATATAS TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	26 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	28 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Verduras cocinadas o ensalada

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteos o Fruta

Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.